

Из опыта работы:

«Фитбол-гимнастика как вид занятий в детском саду»

За последние несколько лет в России отмечен возросший интерес к спорту. Огромную популярность набирает фитбол-гимнастика в детском саду — комплексы упражнений уже стали частью образовательных программ. Дети нуждаются в физическом развитии в разы больше, чем взрослые. Внедряем современные виды спорта в детские умы!

Фитбол — большой мяч, обладающий хорошей упругостью, изготовленный из эластичного материала диаметром от 55 до 75 см. Используется он в первую очередь для общего оздоровления и укрепления организма, стимуляции вестибулярного аппарата и коррекции осанки. Занятия на фитболе оказывают полезный эффект на растущий детский организм и являются практически аналогом верховой езды. Во время выполнения комплекса оздоровительных упражнений ребенок получает нагрузку на все группы органов и мышц: мышечный корсет, грудная клетка, руки, ноги, желудок, кишечник и прочее. Помимо всего перечисленного, комплекс фитбол-упражнений способствует развитию баланса, равновесия, помогает улучшить самоконтроль, повышает сосредоточенность ребенка.

В работе с детьми дошкольного возраста в садике обычно используют следующие виды мячей:

Фитбол с ручками - это наиболее подходящий вариант для занятия с дошкольниками, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячом.

Фитбол круглый - он предназначен для изучения подвижных игр, за исключением прыжковых элементов.

Фитбол овальный - он является аналогом круглого фитбола, но с тем исключением, что овальная форма придает больше устойчивости мячу и позволяет заниматься детям с недостаточным уровнем координации и функции равновесия.

Фитбол в форме животного - этот вид является самой безопасной и устойчивой формой мяча. Рекомендуется для детей самого раннего возраста.

Фитбол-гимнастика в детском саду: комплексы упражнений

Первое вводное занятие с группой детей в детском саду — всегда взаимная презентация. Педагог получает возможность внимательно изучить возможности каждого малыша, его физическое состояние, проявленный интерес к личности преподавателя и инвентарю в целом.

Первые занятия комплекса гимнастики для ребят детского сада должны быть посвящены простейшим элементам с последующим постепенным усложнением

Варианты упражнений:

«Встреча с мячом»

Лежа на спине, держим фитбол за головой двумя руками. Далее следует одновременное поднятие мяча в руках и прямых ног к корпусу. Носками касаемся мяча. 3 подхода по 3-5 раз

«Пружина»

Сидя на мяче, крепко держимся за ручки или сам мяч. После этого имитируем прогулку на лошади, ритмические колебания, подпрыгивания. 3 подхода по 20-40 раз

«Пружина 2»

Перемещение приставными шагами вокруг мяча сидя сверху. 2-3 подхода по 3-5 раз

«Ловим Колобка»

Стойка с фитболом на вытянутых руках. Далее подбрасываем мяч вверх и ловим. 5-10 раз

«Баскетбол»

Держим мяч в руках, отбиваем мяч об пол и ловим обратно. 5-10 раз

«Хвост кита»

Дети принимают упор лежа, делается стойка на руках, ноги на мяче. Необходимо сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. 3-5 раз

«Отдых»

Стойка на коленях, обхватить руками мяч и положив на него голову. Грудная клетка касается мяча. Покачиваться с мячом вперед-назад. 5-10 раз

Чтобы детям было еще веселее заниматься с мячом, включайте им ритмичную приятную музыку. В идеале это могут быть специальные сборники для детского фитнеса или всеми любимые саундтреки из мультфильмов. Такой подход создаст позитивную атмосферу занятия. . Повышенной эффективностью отмечены те программы занятий, на которых дети взаимодействуют друг с другом, совершают активные действия с мячом и учатся на примере игры решать важные вопросы по социальному адаптиванию.

Заключительным этапом тренировок могут стать показательные выступления для родителей. Это способствует важности понимания взрослых необходимости спорта для детей, продолжению занятия в домашних условиях.

Подготовил: инструктор по физической культуре Юхарева И.В.